

THỰC TRẠNG CHƯƠNG TRÌNH, PHƯƠNG PHÁP VÀ PHƯƠNG TIỆN RÈN LUYỆN THỂ LỰC TRONG HUẤN LUYỆN CHÍNH KHÓA DÀNH CHO NỮ HỌC VIÊN HỌC VIỆN QUÂN Y

Trương Thị Ngọc Hà⁽¹⁾; Nguyễn Thị Hiền⁽²⁾

Tóm tắt:

Kết quả phân tích chương trình rèn luyện thể lực trong chương trình huấn luyện chính khóa cho nữ học viên Học viện Quân Y cho thấy: chương trình huấn luyện chính khóa được cấu trúc hệ thống và tổ chức triển khai bài bản dưới nhiều hình thức; các học phần chính khóa được giảng dạy nghiêm túc, có định hướng rèn luyện thể chất; tuy vậy, phân phối thời lượng rèn luyện thể lực còn hạn chế; thiếu sự đa dạng về phương pháp và phương tiện huấn luyện, chưa kích thích phát triển thể lực toàn diện cho nữ học viên.

Từ khóa: Chương trình rèn luyện thể lực chính khóa, Học viện Quân Y

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 28/04/2025

Ngày phản biện: 15/05/2025

Ngày đăng: 30/06/2025

Tác giả liên hệ:

Trương Thị Ngọc Hà

Email: ngocha@gmail.com

Current status of physical training programs, methods and means in official training

Truong Thi Ngoc Ha⁽¹⁾; Nguyen Thi Hien⁽²⁾

Summary:

The results of the analysis of the physical training program in the formal training program for female students of the Military Medical Academy show that: the formal training program is systematically structured and organized in many forms; the formal courses are taught seriously, with a physical training orientation; however, the distribution of physical training time is limited; there is a lack of diversity in training methods and means, not stimulating comprehensive physical development for female students.

Keywords: Regular physical training program, Military Medical Academy.

Article Information:

Received: 28/04/2025

Review date: 15/05/2025

Published: 30/06/2025

Corresponding Author:

Trương Thị Ngọc Hà

Email: ngocha@gmail.com

ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể lực là nền tảng cơ bản, giữ vai trò quan trọng trong việc đảm bảo sức khỏe, khả năng học tập, rèn luyện và hoàn thành nhiệm vụ của học viên tại các học viện quân đội. Đối với nữ học viên Học viện Quân Y, yêu cầu về thể lực càng trở nên đặc thù và khắt khe hơn do đặc điểm giới tính, tâm - sinh lý cũng như đặc thù nhiệm vụ kép trong thực tiễn công tác: vừa là quân nhân, vừa là cán bộ chuyên môn trong lĩnh vực y học quân sự.

Mặc dù tại Học viện Quân Y, học viên nữ được áp dụng chương trình và tổ chức hoạt động giảng dạy, huấn luyện riêng nhưng chương trình đào tạo chính khóa cho học viên nữ Học viện Quân Y hiện nay, đặc biệt là các nội dung liên quan đến rèn luyện thể lực, vẫn mang tính tổng thể, chưa có sự điều chỉnh phù hợp với đặc điểm tâm-sinh lý, thể chất và khả năng vận động của học viên nữ. Việc phân phối thời lượng học tập, nội dung huấn luyện và phương pháp, phương tiện rèn luyện thể lực chưa có tính chuyên biệt,

⁽¹⁾ThS, Học viện Quân Y

⁽²⁾ThS, Trường Đại học Hàng Hải Việt Nam

hệ thống và hiệu quả chưa cao. Thực tế này ảnh hưởng trực tiếp đến chất lượng đào tạo, khả năng hoàn thành nhiệm vụ học tập, công tác và thể hiện sự bất cập trong tiếp cận phát triển thể chất toàn diện cho nữ quân nhân tương lai.

Xuất phát từ những bất cập nêu trên, việc nghiên cứu thực trạng công tác huấn luyện thể lực, trong đó có chương trình, phương pháp và phương tiện rèn luyện thể lực, cho nữ học viên Học viện Quân Y là hết sức cần thiết và mang ý nghĩa thực tiễn sâu sắc.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn tọa đàm và toán học thống kê.

Đặc điểm đối tượng khảo sát: Học viên nữ Học viện Quân Y được đào tạo trong 6,5 năm với 13 kỳ, trong đó có 1 học kỳ học theo Chương trình Đào tạo sĩ quan cấp phân đội, giai đoạn 1 tại Trường Quân sự Quân đoàn 2 và 12 học kỳ học tại Học viện Quân Y. Theo Điều lệ về công tác thể dục, thể thao Quân đội nhân dân Việt Nam của Bộ Tổng tham mưu, huấn luyện thể lực cho nữ học viên được thực hiện dưới 4 hình thức: huấn luyện chính khóa; thể dục sáng; hoạt động thể thao (thể thao chiều) và huấn luyện thể lực trong huấn luyện chiến đấu và công tác. Trong nghiên cứu này, chúng tôi phân tích chương trình huấn luyện chính khóa.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Thực trạng chương trình và phân phối chương trình huấn luyện chính khóa

Để đánh giá toàn diện và khách quan chương trình rèn luyện thể lực cho nữ Học viện Quân Y, chúng tôi tiến hành tìm hiểu từng nội dung, thời lượng của chương trình huấn luyện chính khóa được xây dựng theo 2 giai đoạn đào tạo gồm: giai đoạn 1 tại Trường Quân sự Quân đoàn 2 và giai đoạn 2 tại Học viện Quân Y. Kết quả được trình bày từ bảng 1 đến bảng 3.

Qua bảng 1 cho thấy, Chương trình Đào tạo sĩ quan cấp phân đội, giai đoạn 1 được xây dựng cho các quân nhân, công nhân viên chức quốc phòng và thanh niên đã trúng tuyển trong kỳ thi tuyển sinh quân sự vào Học viện Quân Y. Mục tiêu của chương trình nhằm đào tạo học viên nếp sống tác phong chính quy và các kiến thức, kỹ năng cơ bản trong quân đội, làm cơ sở để đào

tạo chuyên ngành những năm tiếp theo tại Học viện Quân Y. Tổng thời lượng dành cho chương trình là 540 tiết với 6 học phần. Khi xem xét về mục tiêu và nội dung của từng học phần cho thấy, trong 6 học phần trên thì chỉ có học phần Thể thao Quân sự có mục tiêu phát triển các tố chất thể lực, nâng cao sức khỏe, phục vụ học tập, công tác. Tỷ lệ đơn vị học trình của học phần này chiếm 10% chương trình đào tạo. Để tìm hiểu rõ hơn về nội dung này, chúng tôi tiến hành phân tích cụ thể chương trình chi tiết của học phần. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy, học phần Thể thao Quân sự được giảng dạy trong 2 đơn vị học trình với thời lượng 60 tiết. Qua học phần này, các học viên sẽ được trang bị những kiến thức cơ bản về một số nội dung thể thao quân sự, qua đó phát triển các tố chất thể lực, nâng cao sức khỏe, phục vụ học tập, công tác. Trong 60 tiết, các học viên nữ được học về các bài thể dục tay không, tám thế đứng liên hoàn, võ thế dục; chạy 100m, nâng tạ 3kg; chạy cự ly trung bình 1500m, nhảy xa, bật xa tại chỗ; bơi ếch, bơi cứu đuối, bơi bao gói trang bị, bơi vũ trang, trò chơi quân sự; kỹ thuật co tay xà đơn, chống đẩy xà kép; vượt vật cản K91, vượt vật cản huấn luyện thể lực. Trong đó, các nội dung bơi và vượt vật cản có thời gian giảng dạy nhiều nhất, với tỷ lệ lần lượt là 40% và 20%. Các nội dung khác có thời lượng giảng dạy ít hơn.

Qua bảng 3 cho thấy, học phần Thể thao Quân sự tại Học viện Quân Y được giảng dạy trong 3 đơn vị học trình với 90 tiết. Học phần được thiết kế vào học kỳ 2 và 3, ngay sau khi học viên kết thúc Chương trình Đào tạo sĩ quan cấp phân đội, giai đoạn 1 với mục tiêu trang bị kiến thức cơ bản về hoạt động thể thao quân sự và kỹ thuật các môn quân sự, đồng thời qua đó phát triển các tố chất thể lực. Trong 90 tiết, học viên nữ được học 11 nội dung, trong đó các nội dung bơi có số giờ giảng dạy cao nhất với 15.56%, tiếp đến là nội dung Vượt vật cản K91 và những động tác cơ bản của môn Bóng chuyền với 11.11%. Nội dung có số lượng giờ học ít nhất là các động tác khởi động chung; chạy cự ly trung bình 1500m chiếm tỷ lệ lần lượt là 2.22% và 4.44%. Có thể thấy, về cơ bản, nội dung của học phần Thể thao Quân sự tại Học

Bảng 1. Thực trạng Chương trình Đào tạo sĩ quan cấp phân đội, giai đoạn 1

STT	Nội dung		Đơn vị học trình (n=20)		Số tiết (n=540)	
			m _i	Tỷ lệ %	m _i	Tỷ lệ %
1	Mục tiêu	Đào tạo những quân nhân, thanh niên đã trúng tuyển trong kỳ thi tuyển sinh quân sự vào Học viện Quân Y; có phẩm chất đạo đức tốt, nếp sống tác phong chính quy; có năng lực chỉ huy, quản lý của tiểu đội trưởng; biết tổ chức, phương pháp duy trì trung đội trong sinh hoạt và học tập; làm cơ sở để đào tạo chuyên ngành những năm tiếp theo				
2	Tổng khối lượng kiến thức	20 đơn vị học trình				
3	Thời gian đào tạo	1 học kỳ				
4	Tổng thời gian huấn luyện (ngày)	165 ngày				
5	Tổng thời gian huấn luyện (theo tiết)	540 tiết				
6	Các học phần	Giáo dục chính trị	2	10	30	5.56
		Điều lệnh	3	15	78	14.44
		Kỹ thuật chiến đấu với bộ binh	5	25	154	28.52
		Hiểu biết về địch, công tác tham mưu và chiến thuật bộ binh	6	30	188	34.81
		Thể thao Quân sự	2	10	60	11.11
		Hậu cần, kỹ thuật	2	10	30	5.56
Tổng			20	100	540	100

viện Quân Y không khác nhiều so với học phần Thể thao Quân sự trong Chương trình Đào tạo sĩ quan cấp phân đội, giai đoạn 1. Tuy nhiên, thời lượng giảng dạy cho từng nội dung có sự thay đổi, đặc biệt, ở học phần này các học viên nữ được học thêm nội dung về các kỹ thuật cơ bản trong môn Bóng chuyền. Bên cạnh đó, có thể thấy toàn bộ chương trình chi tiết của cả 2 học phần Thể thao Quân sự đều không có thời lượng chuyên biệt dành cho việc rèn luyện hay huấn luyện thể lực. Khi trao đổi với các giảng viên giảng dạy chúng tôi được biết, mặc dù không có nhưng trong mỗi buổi học, tùy thuộc theo nội dung giảng dạy mà các học viên nữ được học và tập luyện thêm các bài tập thể lực chuyên môn và thể lực chung.

2. Thực trạng các phương pháp và phương tiện rèn luyện thể lực cho nữ học viên Học viện Quân Y

Để tìm hiểu được thực trạng việc sử dụng các phương pháp và phương tiện rèn luyện thể lực cho nữ tại Học viện Quân Y, chúng tôi tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi tới 20 cán bộ, giảng viên đang trực tiếp huấn luyện thể lực cho học viên tại Học viện Quân Y và Trường Quân sự Quân đoàn 2. Các câu hỏi được xây dựng theo thang đo Likert 5 mức: Rất thường xuyên, Thường xuyên, Trung bình, Ít sử dụng và không sử dụng. Kết quả được trình bày tại bảng 4 và bảng 5.

Qua bảng 4 cho thấy, các phương pháp giảng giải bằng lời nói, phương pháp trực quan,

**Bảng 2. Chương trình chi tiết học phần Thể thao Quân sự trong
Chương trình Đào tạo sĩ quan cấp phân đội, giai đoạn 1**

TT	Nội dung		Số tiết (n=60)	
			m _i	Tỷ lệ %
1	Mục tiêu	Trang bị những kiến thức cơ bản về một số nội dung thể thao quân sự, qua đó phát triển các tố chất thể lực, nâng cao sức khỏe, phục vụ học tập, công tác		
2	Tổng khối lượng kiến thức	2 đơn vị học trình		
3	Thời gian đào tạo	1 học kỳ		
4	Thời điểm đào tạo	Học kỳ 1		
5	Tổng thời gian huấn luyện	60 tiết		
6	Các nội dung	Bài thể dục tay không, tám thế đứng liên hoàn, võ thể dục	8	13.33
		Chạy 100m, nâng tạ 3kg	2	3.33
		Chạy cự ly trung bình 1500m, nhảy xa, bật xa tại chỗ	4	6.67
		Bơi ếch, bơi cứu đuối, bơi bao gói trang bị, bơi vũ trang, trò chơi quân sự	24	40
		Co tay xà đơn, chống đẩy xà kép	2	3.33
		Vượt vật cản K91, vượt vậ cản huấn luyện thể lực	12	20
		Ôn tập	4	6.67
		Thi, kiểm tra	4	6.67
Tổng			60	100

phương pháp lặp lại và phương pháp vòng tròn là những phương pháp được các cán bộ, giảng viên sử dụng thường xuyên và rất thường xuyên với điểm trung bình đạt từ 3.80-4.60 trong rèn luyện thể lực cho học viên nữ. Các phương pháp còn lại không được sử dụng thường xuyên, đặc biệt là phương pháp tín hiệu kích thích. Điều này cho thấy, mặc dù các cán bộ, giảng viên đã sử dụng khá đa dạng các phương pháp, song việc sử dụng thiếu đa dạng và không thường xuyên đã ít nhiều ảnh hưởng đến chất lượng các buổi rèn luyện thể lực cho học viên nữ.

Qua bảng 5 cho thấy, các cán bộ, giảng viên đã sử dụng đa dạng các loại phương tiện huấn luyện, từ tranh ảnh minh họa, các mô hình đến các dạng bài tập. Tuy nhiên, mức độ sử dụng không đồng đều thể hiện rõ: các bài tập trong

tiêu chuẩn kiểm tra thể lực nữ Quân đội với điểm trung bình đạt 4.90, tương ứng với mức độ rất thường xuyên; tiếp đến là các bài tập võ và các bài tập thể dục tay không với điểm trung bình đạt lần lượt ở mức 4.70 và 4.55, ở mức rất thường xuyên. Tuy vậy, qua trao đổi với các giảng viên cho thấy, đa số các bài tập võ, các bài tập thể dục tay không chỉ được tập trong giờ thể dục sáng, song thời gian cho các nội dung này không nhiều, dẫn đến hiệu quả nâng cao thể lực rất hạn chế. Các hệ thống bài tập khác như: các động tác bổ trợ, đặc biệt là các bài tập rèn luyện sức bền hay các bài tập tại bãi tập thể lực tổng hợp là những phương tiện hữu hiệu lại chưa được sử dụng thường xuyên, điểm trung bình chỉ đạt 1.85 ở mức ít sử dụng và thậm chí là không sử dụng với điểm trung bình đạt 1.00.

Bảng 3. Chương trình chi tiết học phần Thể thao Quân sự tại Học viện Quân Y

TT	Nội dung		Số tiết (n=90)	
			m _i	Tỷ lệ %
1	Mục tiêu	Trang bị kiến thức cơ bản về hoạt động thể thao quân sự và kỹ thuật các môn quân sự. Qua đó nâng cao trình độ thể thao quân sự, phát triển các tố chất thể lực, góp phần phát triển toàn diện người quân nhân cách mạng đáp ứng yêu cầu học tập và công tác		
2	Tổng khối lượng kiến thức	3 đơn vị học trình		
3	Thời gian đào tạo	2 học kỳ		
4	Thời điểm đào tạo	Học kỳ 2, học kỳ 3		
5	Tổng thời gian huấn luyện	90 tiết		
6	Các nội dung	Các động tác khởi động chung	2	2.22
		Thể dục tay không, thể dục có súng	6	6.67
		Tám thế đứng liên hoàn, 16 động tác võ thể dục	8	8.89
		Chạy 100m, nâng tạ 3kg	6	6.67
		Chạy cự ly trung bình 1500m	4	4.44
		Nhảy xa, bật xa tại chỗ	8	8.89
		Kỹ thuật co tay xà đơn, chống đẩy xà kép	6	6.67
		Bơi ếch, bơi cứu đuối, bơi với súng và trang bị nhẹ, bơi mang bao gói và trang bị	14	15.56
		Vượt vật cản K91	10	11.11
		Vượt vật cản huấn luyện thể lực	8	8.89
		Kỹ thuật cơ bản của môn Bóng chuyền	10	11.11
		Thi giữa kỳ	6	6.67
		Thi hết môn	2	2.22
Tổng			90	100

Về các phương tiện khác như: Tranh ảnh minh họa, mô hình, video kỹ thuật hay các dụng cụ tập luyện tại bãi tập thể lực tổng hợp cũng không được sử dụng thường xuyên. Điểm trung bình cao nhất chỉ đạt 3.10 tương ứng mức sử dụng trung bình và các phương tiện còn lại chỉ đạt điểm trung bình ở mức ít sử dụng và gần như không sử dụng.

Có thể nói, việc hạn chế sử dụng các phương tiện như các loại bài tập bổ trợ, bài tập rèn luyện sức bền, bài tập tại bãi tập thể lực hay các phương tiện kỹ thuật hỗ trợ tập luyện có thể đã

ảnh hưởng đến quá trình phát triển thể lực cho nữ học viên tại Học viện Quân Y.

KẾT LUẬN

Chương trình huấn luyện chính khóa dành cho nữ học viên Học viện Quân Y chưa có sự phân bổ hợp lý về thời lượng và nội dung chuyên biệt cho rèn luyện thể lực.

Phương pháp huấn luyện được sử dụng chủ yếu mang tính truyền thống, ít đổi mới.

Việc sử dụng phương tiện huấn luyện thể lực còn hạn chế và thiếu đồng bộ. Ngoài một số bài tập cơ bản như thể dục tay không, bài tập võ hay

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn về thực trạng sử dụng các phương pháp huấn luyện thể lực cho học viên nữ tại Học viện Quân Y (n=20)

Phương pháp	Mức độ sử dụng					Tổng điểm	Điểm trung bình
	Rất thường xuyên	Thường xuyên	Trung bình	Ít sử dụng	Không sử dụng		
Phương pháp giảng giải bằng lời nói	14	4	2	0	0	92	4.6
Phương pháp trực quan	10	4	4	1	1	80	4
Phương pháp lặp lại	15	2	2	1	0	91	4.55
Phương pháp nghỉ giữa	5	5	2	4	4	59	2.95
Phương pháp vòng tròn	7	5	5	3	0	76	3.8
Phương pháp tư duy	0	2	3	6	9	29	1.45
Phương pháp tín hiệu kích thích	0	2	2	3	13	20	1
Phương pháp thi đấu	2	3	2	8	5	44	2.2
Phương pháp biến đổi	2	4	5	2	7	45	2.25

Bảng 5. Thực trạng áp dụng các phương tiện huấn luyện thể lực cho học viên nữ Học viện Quân Y (n=20)

Các phương tiện	Mức độ sử dụng					Tổng điểm	Điểm trung bình
	Rất thường xuyên	Thường xuyên	Trung bình	Ít sử dụng	Không sử dụng		
Tranh ảnh minh họa	4	5	4	5	2	62	3.1
Mô hình	0	5	5	4	6	43	2.15
Video kỹ thuật	0	4	3	5	8	35	1.75
Dụng cụ tập luyện tại bãi tập thể lực tổng hợp	3	3	2	4	8	41	2.05
Hệ thống các bài tập tại bãi tập thể lực tổng hợp	2	2	3	5	8	37	1.85
Các bài tập thể dục tay không	13	5	2	0	0	91	4.55
Các bài tập võ	14	6	0	0	0	94	4.7
Các động tác bổ trợ	0	2	2	3	13	20	1
Các bài tập rèn luyện sức bền	0	4	5	3	8	37	1.85
Các bài tập trong tiêu chuẩn kiểm tra thể lực nữ Quân đội	18	2	0	0	0	98	4.9

các bài kiểm tra thể lực tiêu chuẩn, hầu hết các phương tiện hỗ trợ như mô hình, tranh ảnh, video kỹ thuật hoặc bài tập rèn luyện sức bền, bài tập tại bãi tập thể lực tổng hợp chưa được khai thác hiệu quả.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Học viện Quân Y (2020), *Đề cương chi tiết học phần Thể thao Quân sự*.

2. Trường Quân sự Quân đoàn 2 (2020), *Đề cương chi tiết học phần Thể thao Quân sự*.

3. Nguyễn Xuân Sinh (2012), *Giáo trình lý luận và phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

1. Ban biên tập

Báo chí cách mạng Việt Nam

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Quốc Uyên

Bác Hồ trực tiếp động viên cán bộ và chiến sĩ rèn luyện thân thể

6. Trần Đức Thọ

Quan tâm tổ chức hoạt động thể dục thể thao cho trẻ em khuyết tật

8. Trần Thủy

Tầm nhìn quy hoạch định hướng phát triển du lịch thể thao tại Quảng Bình

BÀI BÁO KHOA HỌC

13. Nguyễn Văn Phúc; Đào Thị Tú Anh

Đề xuất mô hình giảm thiểu rủi ro thiên tai trong hoạt động Thể dục thể thao ở Việt Nam

16. Mai Thị Bích Ngọc; Trần Huyền Trang

Thực trạng công tác truyền thông thương hiệu Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh trên các kênh mạng xã hội

21. Đinh Thị Uyên

Khảo sát thực trạng tập luyện thể dục thể thao giải trí của người cao tuổi Thành phố Hà Nội

26. Phùng Thế Lập; Khuất Thị Hương

Giải pháp nâng cao chất lượng công tác Giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học FPT

30. Phan Thành Lễ

Lựa chọn và ứng dụng trò chơi vận động nhằm nâng cao hiệu quả học tập môn giáo dục thể chất của học sinh Trường Trung học thực hành – Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh

36. Trương Thị Ngọc Hà; Nguyễn Thị Hiền

Thực trạng chương trình, phương pháp và phương tiện rèn luyện thể lực trong huấn luyện chính khóa dành cho nữ học viên Học viện Quân Y

42. Trần Quang Chí

Thực trạng kết quả học tập môn Giáo dục thể chất và năng lực thể chất của sinh viên Trường Đại học Giao thông vận tải

48. Vũ Hoàng Sơn

Lựa chọn bài tập nâng cao tốc độ di chuyển của nam sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông – Đại học Thái Nguyên

52. Đỗ Ngọc Cương; Lê Văn Giang

Thực trạng hoạt động dạy học môn Giáo dục thể chất cho học sinh Trung học phổ thông tại thành phố Phổ Yên, tỉnh Thái Nguyên

56. Huỳnh Việt Nam; Phạm Quang Thảo; Phạm Tuấn Hùng

Đánh giá mức độ hoạt động thể chất của sinh viên chuyên ngành Bóng đá tại Trường Đại học Thể dục thể thao Đà Nẵng thông qua chỉ số MET

61. Nguyễn Đức Thành; Nguyễn Thị Tô Lan

Hiệu quả phát triển thể lực và tình trạng sức khỏe thể chất, sức khỏe tinh thần của sinh viên tham gia câu lạc bộ thể dục thể thao ngoại khóa tại Trường Đại học Sư phạm kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh

68. Nguyễn Văn Tạng; Đào Chánh Thức

Đánh giá mức độ nhận thức, hành vi ăn uống và sự chênh lệch năng lượng ở sinh viên chuyên ngành Thể dục thể thao: hướng tới thiết kế chế độ dinh dưỡng tối ưu tại Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

77. Nguyễn Phương Thảo

Bài tập tạ tay cho nữ

80. Thể lệ viết và gửi bài.

1. Editorial board

Vietnamese revolutionary press

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. **Truong Quoc Uyen**

Uncle Ho directly encouraged cadres and soldiers to exercise

6. **Tran Duc Tho**

Pay attention to organizing sports activities for disabled children

8. **Tran Thuy**

Vision of planning and development orientation of sports tourism in Quang Binh

ARTICLES

13. **Nguyen Van Phuc; Dao Thi Tu Anh**

Proposing a model to reduce natural disaster risks in sports activities in Vietnam

16. **Mai Thi Bich Ngoc; Tran Huyen Trang**

Current status of brand communication work of Bac Ninh Sport University on social media channels

21. **Dinh Thi Uyen**

Survey on the current status of physical exercise and recreation of the elderly in Hanoi City

26. **Phung The Lap; Khuat Thi Huong**

Solutions to improve the quality of Physical Education for students at FPT University

30. **Phan Thanh Le**

Selecting and applying physical education games to improve the learning efficiency of physical education for students of Practical High School - Ho Chi Minh City University of Education

36. **Truong Thi Ngoc Ha; Nguyen Thi Hien**

Current status of physical training programs, methods and means in official training

42. **Tran Quang Chi**

Current status of learning outcomes of Physical Education and physical capacity of students at the University of Transport and Communication

48. **Vu Hoang Son**

Selecting exercises to improve movement speed for male students of the Badminton Club of the University of Information and Communications Technology - Thai Nguyen University

52. **Do Ngoc Cuong; Le Van Giang**

Current status of Physical Education activities for high school students in Pho Yen City, Thai Nguyen Province

56. **Huynh Viet Nam; Pham Quang Thao; Pham Tuan Hung**

Assessment of physical activity level of students majoring in Football at Da Nang Sport University through met index

61. **Nguyen Duc Thanh; Nguyen Thi To Lan**

The effectiveness of physical development and physical and mental health status of students participating in extracurricular sports clubs at Ho Chi Minh City University of Technology and Education

68. **Nguyen Van Tang; Dao Chanh Thuc**

Assessment of Awareness, Eating Behavior and Energy Gap in Physical Education and Sports Students: Towards Designing Optimal Nutrition Regimes at University of Sport Ho Chi Minh city

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

77. **Nguyen Phuong Thao**

Dumbbell exercises for women

80. **Rules of writing and posting.**



Tạp chí KHOA HỌC

ĐÀO TẠO VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO

JOURNAL OF SCIENTIFIC TRAINING AND SPORTS COACHING

Ministry of Culture, Sports and Tourism - Bac Ninh Sport University

Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh - Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch

ISSN 1859-4417

**Số 3 -2025
(85)**

